

SINDROME PREMENSTRUAL (PMS)

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1038S- 01/06

Definición

La Síndrome Premenstrual (PMS) es un grupo de síntomas claramente identificables que las mujeres experimentan cada mes antes del comienzo de la menstruación, o período. Se cree que la PMS afecta entre un tercio y una mitad de todas las mujeres de los Estados Unidos entre 20 y 50 años de edad. Los síntomas comienzan entre 10 y 14 días antes del principio de la menstruación, normalmente empeorándose gradualmente hasta que comienza la menstruación.

Causas

Se desconoce la causa precisa de la PMS. La causa puede ser de origen químico, hormonal, e inclusive nutritivo. Parece ser que la herencia también tiene un papel, pero síntomas concretos pueden diferir entre hermanas o madres e hijas. Lo cierto es, sin embargo, que los síntomas que se califican de legítimos síntomas de PMS, deben ocurrir entre la ovulación y la menstruación--es decir, deben presentarse en cualquier momento dentro de las dos semanas precedentes al período menstrual, y desaparecer a poco de comenzar el período.

Síntomas

Los síntomas más comunes de PMS pueden agruparse en cuatro categorías principales.

- Ansiedad, enojos, cambios de humor, y tensión nerviosa
- Depresión, insomnio, letargo o pereza, y confusión
- Hinchamiento, aumento de peso, dolores de cabeza, y sensibilidad de pecho
- Aumento de apetito, antojos de azúcar y / o sal, y cansancio

Otros síntomas comunes incluyen llanto intermitente, estreñimiento, y dolores y

achaque musculares. La intensidad de PMS varía según la mujer: algunas tienen pocos síntomas y otras sufren muchos. También, el malestar que se siente como resultado de síntomas de PMS varían de leves a fuertes.

Tratamiento

Aunque no hay una "curación" sencilla para PMS, muchas mujeres han descubierto que pueden controlar los síntomas al efectuar cambios en la rutina de su vida. Las siguientes sugerencias han sido útiles para muchas mujeres:

- No pasar comidas.
- Evitar cafeína
- Evitar comidas dulces o azucaradas (como jarabe o miel)
- Limitar las comidas saladas o grasosas
- Tomar mucha agua
- Aumentar el consumo de calcio (leche, queso, o yogur)
- Hacer un mínimo de 15 minutos de ejercicio tres veces a la semana (si se ofrece)
- Tratar de reducir niveles de estrés
- Dormir lo suficiente para evitar el cansancio
- Limitar o eliminar el cigarro (tabaco)

Comer frutas o legumbres frescos si los hay